

СОГЛАСОВАНО:

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *М.И. Мельникова* СОШ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (11-18 лет) на 2022гг)

Директор

ООО «Торгово-сервисное
Хозяйство Нижнегорского района»

Ф.И.О. *Мельникова М.И.*
«09» 09 2022г.



День: 1 – понедельник Неделя: первая

ЗАВТРАК

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А _{мкг}	С	Са	Р	Мг	Fe
173	Каша молочная вязкая рисовая	200	5,92	3,6	52,8	268	0,06	0,13	14,8	0,96	128,57	154,44	36,46	0,61
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	20,0	0,1	10,0	22,8	5,6	0,60
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:		9,5	7,71	100,5	509,98	0,12	0,169	34,8	1,09	153,17	200,96	48,36	2,11

День: 2 – вторник Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А _{мкг}	С	Са	Р	Мг	Fe
401	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
382	Какао с молоком	180	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:		15,68	15,02	88,87	553,6	0,29	0,42	51,7	2,22	280,03	311,3	71,25	2,77

День: 3 – среда Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А _{мкг}	С	Са	Р	Мг	Fe
202	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,80	38,31	187,5	0,07	0,018	-	-	13,43	44,60	10,34	1,02
73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	0,01	-	1,40	27,3	16,74	5,43	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
424	Кондитерское изделие	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:		15,20	9,60	108,94	585,62	0,18	0,078	-	1,45	65,98	123,46	36,17	2,83

4 – четверг **Неделя: первая**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	A _{МНГ}	С	С _A	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	170	16,8	16,6	56,0	335,3	0,06	0,16	15,3	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,02	20,0	-	8,4	22,8	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:		19,22	24,11	80,88	511,30	0,094	0,18	35,3	0,37	160,0	211,0	41,36	1,49

День: 5 – пятница **Неделя: первая**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	A _{МНГ}	С	С _A	Р	M _д	Fe
204	Макаронь отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	20,0	0,1	10,0	22,8	5,6	0,60
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		14,3	17,82	67,67	488,6	0,11	0,129	120,8	0,33	278,3	202,12	24,68	1,96

День: 6 – понедельник **Неделя: вторая**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	A _{МНГ}	С	С _A	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:		10,99	4,13	78,65	396,14	0,17	0,19	14,8	0,99	161,57	246,92	55,53	2,96

День: 7 - вторник Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	A _{МКГ}	С	Ca	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,156	20	1,17	113,2	90	12,6	0,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		14,45	13,89	85,65	526,0	0,27	0,386	47,5	1,8	241,03	276,7	62,51	2,41

День: 8 - среда Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	A _{МКГ}	С	Ca	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	0,01	-	1,47	5,1	7,8	4,2	0,15
173	Каша вязкая пшеничная	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,1	1,19
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:		16,2	24,71	88,74	679,74	0,24	0,27	70,62	2,32	163,2	305,42	76,48	3,95

День: 9 - четверг Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	A _{МКГ}	С	Ca	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	200	6,03	3,47	42,23	225	0,08	0,08	14,8	1,17	131,67	218,3	20,3	0,48
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	20,0	0,1	10,0	22,8	5,6	0,60
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:		9,61	7,58	89,93	466,98	0,14	0,119	34,8	1,3	156,27	264,82	32,2	1,98

№: 10 – пятница Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,02	20,0	-	8,4	22,8	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:		14,26	21,44	54,73	468,6	0,104	0,13	120,8	0,23	276,7	202,12	23,28	1,71
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		181,0	184,1	848,16	5430,36	0,284	0,32	575,3	141	2402,9	3674,9	606,47	34,1

Всего: Норма – 5426,0-6782,5 ккал, факт – 5430,36 ккал.

Меню составил:

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство
Нижегородского Райпо»



Малашенко Н.Г.